# 焼く・いためる

（メニューを選んで調理する）

**適温調理**

## 予熱完了をお知らせし、設定温度(目安)をキープします

左右IHヒーターが使えます

●使用できるフライパンには制限があります。→P.10
●右IHヒーターで説明しています。

切/スタート　とろ火｜弱火｜中火｜強火　◀｜▶　タイマー　メニュー
4 6　5　3　2
1 7

**準備**
●鍋の温度を正しくはかるためフライパンをIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する
●フライパンに適量の油を入れる

●光センサーの上にフライパンがない状態を継続すると、安全のため通電を停止することがあります。→P.15
光センサー
フライパン

**1** 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
**電源を入れる**（ランプが点灯します）

**2** メニュー を押し、「ステーキ」または「いため物」または「卵焼き」を点灯させる

メニュー選択　点灯　点灯
220
解除

**3** ◀｜▶ を押し、**温度を設定する**

設定温度

| |
|---|
| 190 ↔ 200 ↔ 210 ↔ 220 ↔ 230 ↔ 240 ↔ 250 |
| 170 ↔ 180 ↔ 190 ↔ 200 ↔ 210 ↔ 220 ↔ 230 |
| 140 ↔ 150 ↔ 160 ↔ 170 ↔ 180 ↔ 190 ↔ 200 |

● ░ は各メニューを選んだときの温度です。お好みの温度に設定してください。
●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。
●調理中も設定温度を変更できます。
●メニューを変更する場合は一度通電を切った後に再度設定し直してください。

**4** 切/スタート を約1秒押し、**通電する**

鍋の温度を正しくはかるためフライパンを中央から動かさない
メロディーが鳴ったら適温です。

**適温になったら調理する**

●連続して調理する場合は、手早く調理物を器に盛り、フライパンを戻してください。

予熱中　点滅　220　点灯
適温　点灯　220　点灯　メロディー

●予熱が完了するとメロディーが鳴って、「適温」が点灯します。
●約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質や形状などや鍋底の初期温度によっては約1～3分かかる場合があります。→P.10
●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。

**5** 火力を調節したい場合は
とろ火｜弱火｜中火｜強火 のいずれかを約1秒押し、
**手動によるお好みの火力に切り替える** →P.16、17

●「適温」が点灯しないと、切り替えられません。
●手動によるお好みの火力に切り替えた後は、設定温度をキープしませんので、加熱し過ぎないよう、火力をこまめに調節してください。
●再び適温調理に切り替えたい場合は一度通電を切った後に再度設定し直してください。

**6** 調理が終わったら、
切/スタート を押し、**通電を切る**

**7** 続けて使わないときは
電源切/入 を押し、**電源を切る**
（ランプが消灯します）

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。　点滅



## 設定温度の目安

設定温度　140　150　160　170　180　190　200　210　220　230　240　250

**ステーキ**
- チヂミ・ガーリックトースト
- ビーフステーキ・豚丼・しょうが焼き・かつおのたたき
- トッポギ
- レシピ →適温調理クッキングガイド →DVD

**いため物**
- 野菜いため・お好み焼き・焼きもち・八宝菜・チャーハン
- ゴーヤチャンプル・鶏つくね・焼きそば・チキンソテー・白身魚のソテー
- 空心菜とにんにくのいため物・チンジャオロウスー・ホイコウロウ
- えびチリ・マーボー豆腐・マーボーなす・焼きビーフン
- 大豆のキーマカレー・ピザ・彩り温野菜バーニャカウダソース
- ポークソテー
- フレンチトースト
- レシピ →適温調理クッキングガイド →DVD

**卵焼き**
- オムレツ
- 卵焼き・目玉焼き・クレープ・シュゼット
- スクランブルエッグ・鶏ささみのホイル焼き・どら焼き
- 和風米粉ワッフル・パンケーキ・チーズケーキ
- かんたんいちごジャム
- レシピ →適温調理クッキングガイド →DVD

## 適温調理をするときのご注意とお願い

**ご注意**

●トッププレートの光センサーが汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れを取り除いてください。→P.44
●設定温度は目安です。調理物の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。お好みの仕上がりにならない場合は ◀▶ により、設定温度を調節してください。各メニューごとの設定温度範囲内でも不十分な場合や手動によるお好みの火力へ切り替える場合は とろ火｜弱火｜中火｜強火 のいずれかを約1秒押し、お好みの火力でご使用ください。→P.16、17
●フライパンを連続して使用する場合（高温状態から通電をはじめた場合）などは、設定温度と実際の温度の差が大きくなる場合があります。フライパンを十分冷ましてからご使用ください。
●オールメタル対応IHで、アルミ・銅の鍋やケトルなどでお湯を沸かしたり調理した後に適温調理をすると、本体内部が高温になっているため、鍋の温度が正しく検知できない場合があり、安全のため設定温度より低めの温度で「適温」が点灯したり、音声ガイドが流れ、通電を停止する場合があります。（故障ではありません）　十分に本体の温度を下げてからご使用ください。お急ぎの場合は手動にてお好みの火力でご使用ください。→P.16、17
●「適温」点灯後、すみやかに調理をはじめてください。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放置したりすると、鍋の温度が高温になることがあります。

**お願い**

●予熱途中でフライパンをとりかえたり、動かしたりしないでください。
●油煙が多く出たら電源を切ってください。
●フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
●「適温」が点灯するまでフライパンに材料や水を入れないでください。
●適温調理に適したフライパンを使用しないと、適温にならず通電を停止する場合があります。その場合は、IHヒーターで使えるフライパンかどうかご確認のうえ、お好みの火力でご使用ください。→P.10、11、16、17

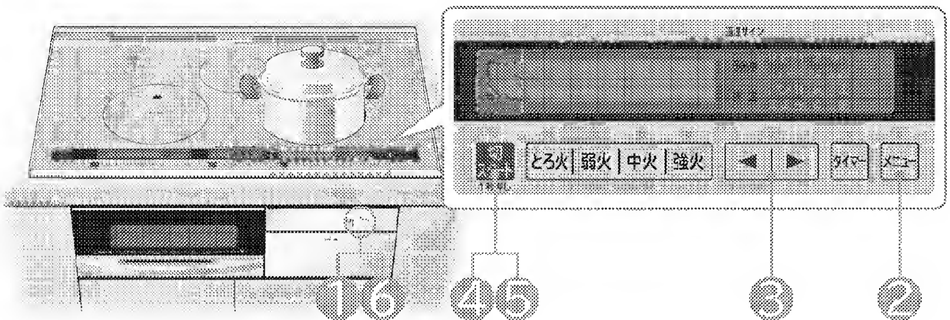
# 煮込み



## 煮込み加減を設定し、煮込みます

左・右・中央IHヒーターが使えます

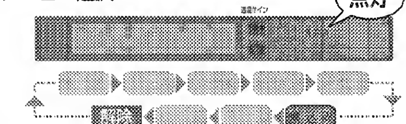
●右IHヒーターで説明しています。
●アルミ・銅鍋は使えません。



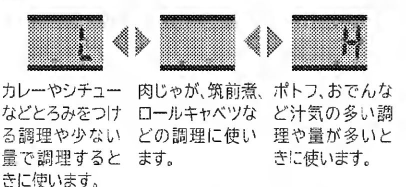

**準備** 材料を入れた鍋を IHヒーターの中央に置く

**1** 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**（ランプが点灯します）

**2** ※ メニュー を押し、**「煮込み」を点灯させる**




**3** ※ ◀ ▶ を押し、**煮込み加減を設定する**




| | | |
|---|---|---|
| カレーやシチューなどとろみをつける調理や少ない量で調理するときに使います。 | 肉じゃが、筑前煮、ロールキャベツなどの調理に使います。 | ポトフ、おでんなど汁気の多い調理や量が多いときに使います。 |

●煮込み加減は目安です。様子を見ながら調節してください。
●煮込み中も煮込み加減を変更できます。

**4** ※ 切/スタート を約1秒押し、**通電する**

●煮込み中はときどきかき混ぜて、焦げつかせないようにしてください。
●長時間煮込むと焦げつく場合があります。

**5** 煮込みが終わったら ※ 切/スタート を押し、**通電を切る**

●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。
タイマーを使うときは →P.41

**6** 続けて使わないときは 電源切/入 を押し、**電源を切る**（ランプが消灯します）

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。






## 煮込み加減の設定の目安

| 煮込み加減の設定 | L | | H |
|---|---|---|---|
| 調理例 | カレー<br>シチュー | 肉じゃが<br>筑前煮<br>ロールキャベツ | ポトフ<br>おでん |

**お知らせ**
●鍋の大きさは、材料と煮汁を入れたときに鍋の高さの1/2～1/3となるものが適しています。
●煮汁の量は材料が浸るくらいが目安です。
●煮込みのできる量は約1.4～2.0kgまでです。

**お願い**
●調理物を沸とうさせてから煮込んでください。

# メニューを選んで調理する 炊飯

便利メニュー

## 蒸らしまで火加減を調節して炊飯します 左・右IHヒーターが使えます

●使用できる鍋には制限があります。→P.10
●右IHヒーターで説明しています。
●アルミ・銅鍋は使えません。

④ ③ ② 1 5

準備 材料を入れた鍋 →P.25 を IHヒーターの中央に置く

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**(ランプが点灯します)

2 メニュー を押し、**「炊飯」を点灯させる**

メニュー選択 点灯 点灯

3 ◀|▶ を押し、**お米の量を設定する**

お米の量設定 1カップ ◀▶ 2カップ ◀▶ 3カップ

4 切/スタート を約1秒押し、**通電する**

「高温注意」表示中は「炊飯」はできません

●炊き上げ後、蒸らしが終わると、メロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

炊き加減設定
●通電スタート後のランプ点滅中(約10秒間)に ◀|▶ を押します。

| 1 L | 1 | 1 H |
|---|---|---|
| 弱め | 標準 | 強め |
| 直径の小さい鍋(18cm)で白米・無洗米を炊飯するときに使います。 | 白米・無洗米を炊飯するときに使います。 | 炊き込みごはんを炊くときに使います。 |

表示は1カップを設定した場合

5 炊飯が終わったら **すぐにほぐす**

続けて使わないときは

電源切/入 を押し、**電源を切る**(ランプが消灯します)

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。 点滅

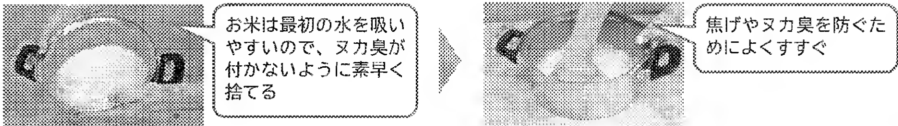


## 白米・無洗米炊飯のこつ

■**お米の量は、計量カップで正しくはかる**
1～3カップが炊けます。
1カップは180mLです。

200mLカップ(市販品) 1カップは180mL目盛1杯
180mLカップ(炊飯器用) 1カップはすりきり1杯

■**お米はよく研ぐ**
最初はたっぷりの水でかき混ぜ、水を素早く捨てる。
「研ぐ→すすぐ」を水がきれいになるまで繰り返す。




■**研いだお米をざるに移し、水切りする**

長時間の放置はしない(米割れによるベタつきの原因)

■**水加減は、お米を平らにして、カップ数に合った水を入れる**

お湯は使わない(芯が残る原因)

| お米の量 | 水量 | |
|---|---|---|
| | 白米 | 無洗米 |
| 1カップ(180mL) | 220mL | 240mL |
| 2カップ(360mL) | 420mL | 450mL |
| 3カップ(540mL) | 550mL | 630mL |

●アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんが黄色くなったりベタついたりする場合があります。
●無洗米は必ず底からかき混ぜ、お米と水をなじませてください。

■**約30分(冬場は1時間)以上浸し、十分に水を含ませてから炊飯する**

### カップ数の設定を間違えて通電をスタートした場合は

●5分以内であれば、切 を押し、一度通電を切り、再操作できます。
●5分以上たつと、自動では炊けません。
火力調節して炊いてください。
沸とうまで火力「6」、蒸気が出たら火力「2」(約12分)→通電を切って蒸らす(約10分)

### 炊き込みごはんのこつ

●水　量 … 調味料の分量だけ減らす(お米を浸すときは水だけで)
●具の量 … お米の重さの約30%以下にする
●炊き加減設定 … 「強め」(1H 2H 3H)に調節する

＊水と調味料は、炊く直前に入れ、**よくかき混ぜる。**
＊具は、お米の上に広げて載せ、**かき混ぜない。**
＊水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておく。

具 お米

お知らせ
●炊飯中は、飛まつ(泡)が飛び散ります。
●「炊飯」は、約28～50分かかります。
●炊飯終了後、ふたが開かないときは「弱火」で少し加熱すると開けやすくなります。
●炊飯の残り時間は確定すると表示します。

お願い
●鍋の種類によって、ごはんに芯が残るなど、うまく炊けない場合は、炊き加減設定を「強め」に調節してください。

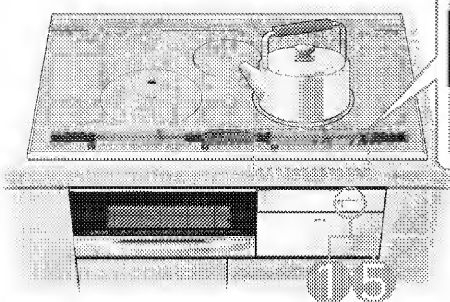
# 湯沸かし

便利メニュー

## お湯が沸いたらお知らせします

(中央IHは使えません)

●使用できる鍋(ケトル)には制限があります。→P.10
●右IHヒーターで説明しています。
●アルミ・銅鍋は使えません。





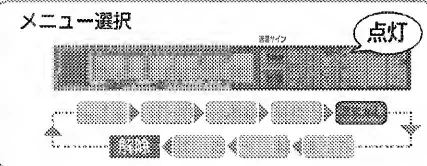


**お願い**
●常温の水をご使用ください。
●水以外のだし汁やスープ、ミルク、むぎ茶パックなどを沸かさないでください。
●水量は1～2L(満水量の60%)までとしてください。
●ふたをしてください。

**準備** 水を入れた鍋ややかんをIHヒーターの中央に置く

**1** 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**(ランプが点灯します)

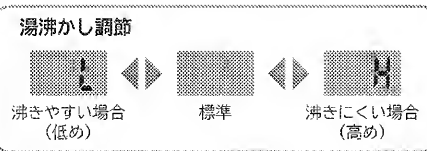
メニュー選択




**2** メニュー を押し、「湯沸かし」を点灯させる

**3** ◀ ▶ を押し、湯沸かし調節をする

湯沸かし調節



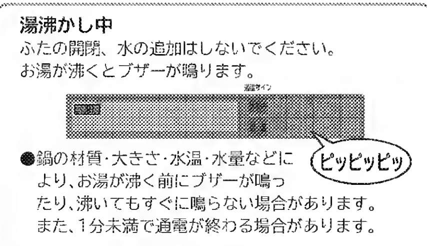

沸きやすい場合(低め) / 標準 / 沸きにくい場合(高め)

**4** 切/スタート を約1秒押し、**通電する**

「高温注意」表示中は「湯沸かし」はできません

●お湯が沸くとブザーが鳴り、約1～5分間保温します。
●保温が終わるとメロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

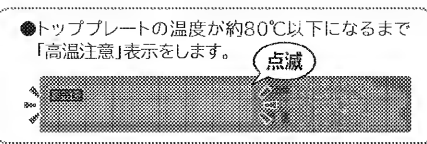
湯沸かし中
ふたの開閉、水の追加はしないでください。
お湯が沸くとブザーが鳴ります。




●鍋の材質・大きさ・水温・水量などにより、お湯が沸く前にブザーが鳴ったり、沸いてもすぐに鳴らない場合があります。また、1分未満で通電が終わる場合があります。

**5** 続けて使わないときは
電源切/入 を押し、**電源を切る**(ランプが消灯します)

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。



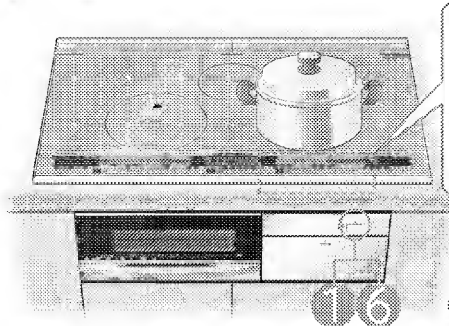


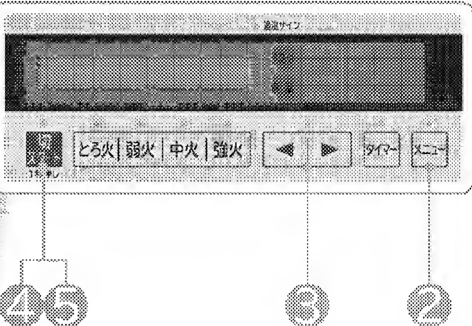

# 保温

便利メニュー

## 設定温度で保温します

●右IHヒーターで説明しています。
●アルミ・銅鍋は使えません。



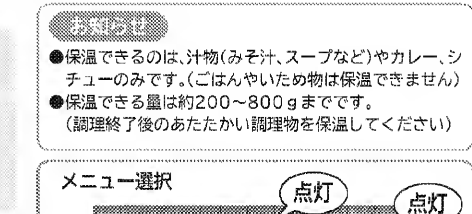




**お知らせ**
●保温できるのは、汁物(みそ汁、スープなど)やカレー、シチューのみです。(ごはんやいため物は保温できません)
●保温できる量は約200～800gまでです。
(調理終了後のあたたかい調理物を保温してください)

**準備** 調理終了後のあたたかい調理物を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

**1** 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**(ランプが点灯します)

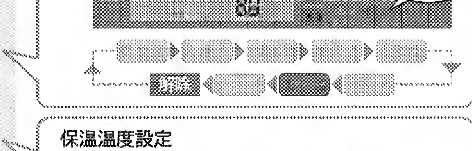
メニュー選択




**2** メニュー を押し、「保温」を点灯させる

**3** ◀ ▶ を押し、温度を設定する

保温温度設定



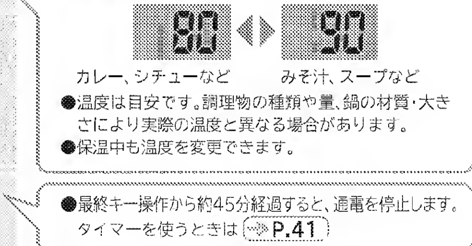

カレー、シチューなど / みそ汁、スープなど

●温度は目安です。調理物の種類や量、鍋の材質・大きさにより実際の温度と異なる場合があります。
●保温中も温度を変更できます。

**4** 切/スタート を約1秒押し、**通電する**

●保温中はときどきかきまぜて、焦げつかせないようにしてください。
●長時間保温すると焦げつく場合があります。

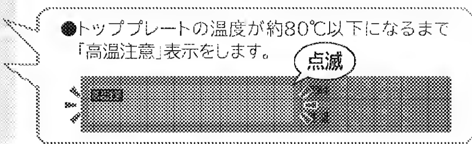
**5** 保温が終わったら
切/スタート を押し、**通電を切る**



●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。
タイマーを使うときは →P.41

**6** 続けて使わないときは
電源切/入 を押し、**電源を切る**(ランプが消灯します)

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。



# オーブンの使いかたのポイント

## 受皿と焼網は、必ずセットしてから使います

過熱水蒸気用水タンク
●ヘルシーメニュー時に焼網にセットしてください。
●ヘルシーメニューで調理しない場合は、過熱水蒸気用水タンクを取り外してください。

焼網
支え部を手前にして受皿にセットしてください。

受皿
ホルダーにセットしてください。
（下ヒーターに直接載せないでください）

ご注意
●受皿には魚を調理するとき以外は、水を入れないでください。アルミホイル、クッキングシート、オーブンシート、グリル用の石などを入れないでください。

耐熱チューブ（2個）
オーブンドアの開閉を円滑にさせるためのものです。
取り外さないでください。

支え部
フロントオーブン
下ヒーター
ホルダー
オーブンドア

### ⚠注意



●過熱水蒸気用水タンク・受皿には水以外のもの（アルミホイル・クッキングシート・オーブンシート・グリル用の石など）を入れて使用しない
（脂が過熱し、発煙・発火するおそれや調理がうまくできないことがあります）

## 調理の準備をする際は

### ⚠注意



●材料は焼網からはみ出したり、間からたれないように置く
（材料が下ヒーターに触れていないことを確認してください。触れていると、焦げたり、においや煙が出たり、発火のおそれがあります）
●アルミホイルはヒーターに触れないように置く
（ヒーターに触れると発火のおそれがあります）
●ガラス容器や陶器容器は、底にアルミホイルを密着させる
（焼網からすべり落ちたり、焼網の傷つきの原因になります）
●もちはヒーターに触れるので焼かない
（焼く場合は、フライパンで様子を見ながら焼いてください ガスビビ→過温調理クッキングガイド→DVD ）
●閉じるときは、ドアがフロントオーブンに密着するまで押し込む
（オーブンドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります）

焼網
受皿
アルミホイル
フロントオーブン
オーブンドア ×
オーブンドア ○



## 調理中は次の点に注意する

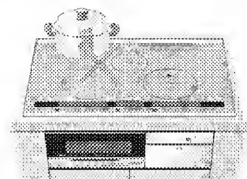
### ⚠注意

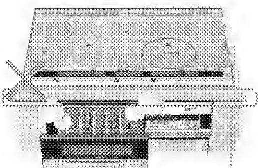


●吸・排気カバーの上に鍋等を置かない
（吸・排気カバーをふさぐとオーブンドアから煙が漏れたり周囲や下側に露が付く場合があります）



●連続してご使用になる場合は、毎回焼網と受皿の汚れをきれいにし、オーブン庫内の温度を下げてから調理する
（庫内の温度が高いまま調理すると、温度センサーが正しく働かず早めに調理が終了したり、調理時間が長くなったりします）
●調理の途中でオーブンドアを開けない
（上手に調理ができません）（カウンタートップを焦がしたり、本体の上部が異常に過熱され、やけどの原因になります）
●換気扇を使用する
（調理中、排気口から煙が出ます）
●調理中、オーブンドアがくもったり、周りに露が付いたりすることがあるので、周りに付いた露はふきんでふき取る





カウンタートップ

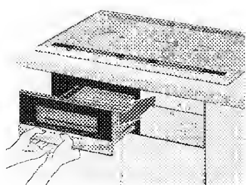
お知らせ
●通電してしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されにおいや煙が出ることがあります。
●調理中、材料の脂などが下ヒーターや受皿に落ちると、においや煙が多く出ることがあります。
●調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているためで故障ではありません。
●調理直後にオーブンドアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に脂分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待ってから引き出してください。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したときは、ヒーターについた脂が残るため、次回調理をするとき、最初ににおいや煙が出ることがあります。
●手動コース「オーブン」は設定温度に応じて上・下ヒーターを自動的に切り替えます。設定温度によっては上・下ヒーターの通電を細かく切り替えるため、ヒーターが赤くならない場合があります。
●手動コースは上・下ヒーターの通電を細かく切り替えて両面を焼き上げるため、調理メニューで調理するときよりも仕上がりに時間がかかる場合があります。

## 調理後は

### ⚠注意



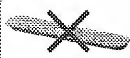
●過熱水蒸気用水タンク、焼網、受皿は使うたびにお手入れをする →P.47
●オーブンドアの取っ手の下側が熱くなるので注意する
（長時間オーブンを使用すると、取っ手が熱くなる場合があります）
●オーブンドアは、取っ手の中央部を持ってゆっくりと開閉する
（調理物が焼網から落ちる場合があります）

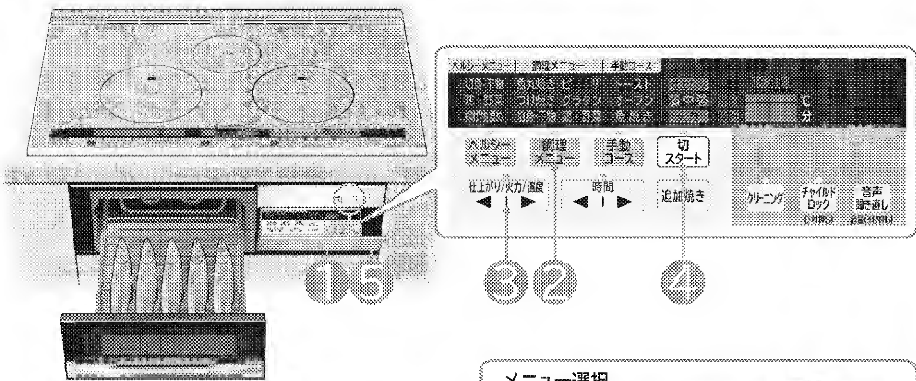


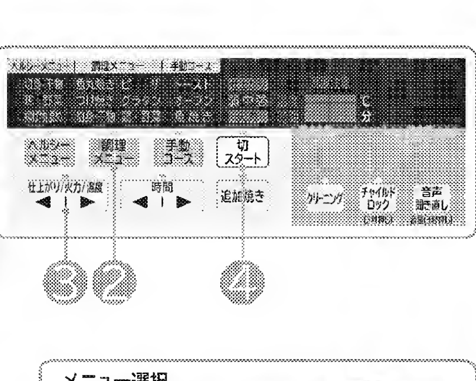
# メニューを選んで調理する 魚丸焼き、つけ焼き、切身・干物

## 調理メニューを選んで焼き上げます

過熱水蒸気用水タンクは使いません。








**準備** 材料を焼網の上に置き、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

**1** 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
**電源を入れる**(ランプが点灯します)

**2** 調理メニュー を押し、
希望のメニューを**点灯させる**

メニュー選択
点灯
魚丸焼き ▶ つけ焼き ▶ 切身・干物 ▶ … ◀ 解凍 ◀ … ◀ …

**3** 仕上がり/火力/温度 ◀ | ▶ を押し、
**材料に適した仕上がりに設定する**

仕上がり設定
弱め ◀▶ 標準 ◀▶ 強め

**4** 切/スタート を押し、**通電する**

メロディーが鳴ったら終了です。

調理物を取り出します

- 時間表示に「 」と表示され、途中から調理の残時間を表示します。
- 調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング(「[」表示)を行い、追加焼き のランプが点滅します。(ヒーターを加熱してヒーターに付着した脂分を焼き切ります)焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。 →P.40
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切/スタート を押してください。

**5** 続けて使わないときは
電源切/入 を押し、**電源を切る**(ランプが消灯します)

- オーブン庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

点滅

切/スタート を押してから、調理メニュー ▶ 切/スタート を押しても通電できます。

## 仕上がり設定、調理時間の目安

調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。

[ ]は1尾(切れ・枚・本)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

| メニュー | つけ焼き | | | 切身・干物 | | | 魚丸焼き | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 材料に適した仕上がり | 弱 | 中 | 強 | 弱 | 中 | 強 | 弱 | 中 | 強 |
| | 調理メニューの焼き上げ強さは、「つけ焼き」<「切身・干物」<「魚丸焼き」の順に強くなっています。 | | | | | | | | |
| 調理例 | | ぶりのつけ焼き(しょうゆ漬け)[約100g] 5切れ(約15~17分) レシピ→DVD<br>焼きとり(たれ焼き)[約50g] 8本(約15~17分) レシピ→DVD | さわらの西京漬け(みそ漬け、かす漬け)[約90g] 5切れ(約18~21分) | はたはた[約25g] 5尾(約11~15分)<br>めざし[約25~30g] 5尾(約11~15分)<br>ししゃも[約20g] 5尾(約11~13分) | 塩さんま(塩蔵品)[約150g] 5尾(約14~17分)<br>さんまの一夜干し[約110g] 2枚(約14~17分)<br>さんまの塩焼き(はらわたなし)[約150g] 5尾(約14~17分)<br>塩ざけ[約80g] 5切れ(約14~17分)<br>あじの開き[約100g] 2枚(約13~16分) | 塩さばの切身[約80~100g] 5切れ(約14~17分) | 塩さんま(塩蔵品)[約150g] 1~5尾(1尾:約12~14分)(5尾:約15~17分)<br>はたはた(生)[約30g] 5尾(約13~16分) | さんまの塩焼き[約180g]1~5尾(1尾:約13~16分)(5尾:約18~19分) レシピ→DVD<br>あじの塩焼き[約130g~180g]1~5尾(1尾:約14~16分)(5尾:約18~19分)<br>いさき[約230g] 2尾(約16~19分) | 鯛の塩焼き[約200g以上] 1尾(約14~23分) |

## 魚丸焼き、つけ焼き、切身・干物のこつ

- 魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼網の手前側に尾を向けてください。
- 魚を1~4尾焼く場合は、ヒーター形状により置く位置で焼き色が付きにくい場合がありますので魚を斜めに置いてください。
- 焼網にサラダ油などを塗っておくと調理物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。

手前側

- 焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって違います。(塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります)お好みにより「仕上がり」ボタンで調節してください。
- 水分が多い生魚(さんまやあじなど)は、調理する約10~20分前に塩をふっておくと、焼き色が付きやすくなります。
- 冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になったり、温度センサーが正しく働かず焼き過ぎたりします。
- 厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になりますので皮に切れ目を入れてください。
- 焼網よりも大きな魚を調理する場合は、半分に切ってください。
- 複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。小さいものや火の通りやすいものは、焼き過ぎになります。
- 塩さんま(生)は、保存(冷蔵)期間が2日以上の場合、「切身・干物」で焼いてください。(皮が乾燥しているので「魚丸焼き」で焼くと皮が裂けたり焦げやすくなります)
- はらわたを取ったさんま(生)は、「切身・干物」で焼いてください。
- つけ焼きのたれは、よく落としてください。たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。お好みにより「仕上がり」ボタンで調節してください。

**お知らせ**
- 受皿に水を入れても調理できます。(水約200mL)
- 調理中はメニューおよび仕上がりの変更はできません。
- 調理物を入れたままにしておくとクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

**お願い**
- 過熱水蒸気用水タンクは取り外してください。